

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Bahwa dari penelitian yang dilakukan menyatakan Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Outdoor Education* terhadap *Kohesi* Atlet kata beregu cabang olahraga karate di UKM Karate UPI Bandung.

B. Saran

1. Untuk melakukan penelitian *Outdoor Education* disarankan untuk lebih memperhatikan sampel dan populasi agar penelitian berjalan dengan lancar dan sesuai prosedur.
2. Untuk metode perlakuan ini harus diperhatikan kembali dalam setiap sesi perlakuan untuk meningkatkan koordinasi dan mengatasi kesulitan atlet dalam melakukan perlakuan dalam *Kohesi* Atlet. Serta memberikan tantangan pada atlet sehingga atlet dapat meningkatkan kohesivitas dalam kelompok itu sendiri.
3. Untuk pelatih diharapkan metode latihan ini terus dilakukan secara rutin sebab sangat membantu meningkatkan *Kohesi* pada Atlet kata beregu di UKM Karate UPI Bandung dalam jangka waktu yang lama.
4. Untuk penelitian ini *Outdoor education* merupakan suatu bidang yang sangat luas untuk dikaji lebih dalam. Penelitian belum mengungkap secara keseluruhan manfaat dari *outdoor education*, penulis hanya mengungkap pengaruh *outdoor education* terhadap *Kohesi* menggunakan permainan tradisional saja. Sedangkan masih banyak kegiatan-kegiatan *outdoor education* lainnya yang sekiranya dapat mempengaruhi kemampuan yang lain. Dengan demikian, penulis berharap agar ada peneliti berikutnya yang dapat mengungkap mengenai kegiatan-kegiatan *outdoor education* yang dapat mempengaruhi *Kohesi* lebih spesifik lagi. Jenis kegiatan *outdoor education* yang digunakan juga diharapkan dapat lebih bervariasi lagi, terutama dalam permainan tradisional kepada atlet.